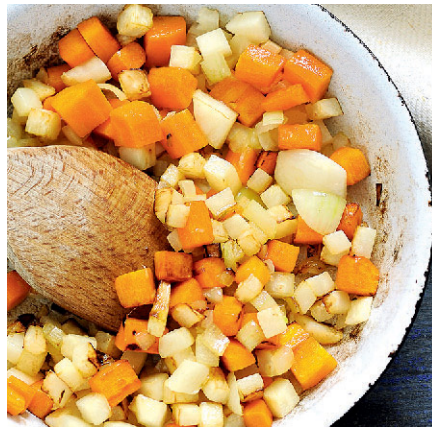


Rezept des Monats

Bolognese mit Roter Bete

Das feine Aroma der Roten Bete macht eine klassische Bolognese zu etwas Besonderem. Die gesunde, saftige Knolle mit dem purpurroten Fleisch wird am Ende der Kochzeit dazugegeben. Als i-Tüpfelchen kommt saure Sahne obendrauf.



Zutaten für 4 Portionen

Für die Rote Bete

- 800 g Rote Bete • 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 3 Wacholderbeeren • 1 Nelke
- 2 Lorbeerblätter • 1 TL Senfsaat • je 1 gestrichener EL Salz und Zucker • 1 Zitrone

Für die Bolognese

- 250 g Knollensellerie • 2 Zwiebeln • 1 mittelgroße Möhre • 1 Knoblauchzehe • 400 g Rinderhack • 50 g magere Schinkenwürfel
- 300 ml Fleischbrühe • 2 EL Tomatenmark • 400 g gehackte Tomaten (alternativ die Hälfte durch 200 ml Rotwein ersetzen)
- Salz, Pfeffer, Zucker • 7 Stängel Thymian • 1/2 Bund glatte Petersilie • 2 EL Olivenöl
- 200 g saure Sahne • 1 TL Zitronenzesten

Nährwerte pro Portion

Eiweiß: 30 g, Fett: 20 g,
Kohlenhydrate: 13 g,
Kilojoule/Kilokalorien: 1487/354

Zubereitung

Schritt 1 Zuerst die Rote Bete kochen. Dazu die Knollen waschen und mit allen Gewürzen in einen Topf geben. Zwiebel und Zitrone ungeschält durchschneiden und hinzugeben. Alles mit Wasser bedecken. Den Gewürzsud 30 bis 45 Minuten köcheln lassen. Zum Schälen die Rote Bete kurz in kaltem Wasser abschrecken. Die übrigen Zutaten werden nicht weiter verwendet.

Schritt 2 Separat die Bolognese zubereiten. Sellerie, Zwiebeln und Möhre waschen, schälen, in 1 mal 1 Zentimeter kleine Stücke würfeln. Öl in einer großen Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Gemüse mit dem Knoblauch scharf anbraten.

Schritt 3 Hackfleisch, Speckwürfel und Thymian mit in die Pfanne geben, alles kräftig anbraten und würzen. Das Tomatenmark untermengen, alles mit der Brühe und den passierten Tomaten ablöschen. Bei leichter Hitze eine gute halbe Stunde einkochen lassen.

Schritt 4 Ist das Gemüse gar und hat sich die Soße reduziert, die Rote Bete dazugeben – in Würfeln à 1 mal 1 Zentimeter. Nochmals kurz mitkochen lassen und abschmecken.

Schritt 5 Die Petersilie waschen, trockenschleudern und fein hacken. Saure Sahne mit Zesten der Zitronenschale und Salz abschmecken. Sahne und Petersilie erst auf den Tellern über die Bolognese geben.

Tipps

1. Rote Bete färbt stark ab. Lassen Sie beim Kochen deshalb etwas Blattgrün an den Knollen, so bluten sie im Wasser nicht aus. Beim Schälen und Würfeln können Sie Einweghandschuhe tragen. Die Arbeitsfläche lässt sich mit Zitronensaft säubern.
2. Wenn es schnell gehen muss, können Sie auch zu vorgegarten Rote-Bete-Knollen in Vakuumbeuteln greifen.
3. Vegetarier ersetzen das Rinderhack durch feine Sojaschnetzel, die Fleischbrühe durch eine Gemüsebrühe.
4. Für die vier Portionen Bolognese brauchen Sie 500 Gramm Nudeln – am besten lange, die Soße gut aufnehmen. Gute Spaghetti zeigt der Test auf Seite 28.
5. Besonders gesund sind Vollkornnudeln, da sie reich an Ballast- und Mineralstoffen sind. Kleine Kinder können Sie an den Geschmack gewöhnen, indem Sie unter die hellen ein paar dunkle Nudeln mischen.

